

# 5月給食だより

江東区立水神小学校  
校長 千葉 一知  
栄養士 守田 彩乃

新年度が始まり一ヶ月が経ちました。1年生の皆さんは、給食準備のお手伝いに来てくれている6年生に教えてもらいながら、だんだんと慣れてきたようで楽しく給食を食べています。

5月は新しい環境に慣れてくる中で、疲れが出てくる時期でもあります。体調を崩しやすくなりますので、3食しっかり食べて元気に過ごしましょう。

## 5月給食目標



正しい食事のマナーを身に付けよう

- 食べる前は『いただきます』
- おはしやスプーンを正しく持つ
- ひじをついて食べない
- 口の中に食べ物が入った状態で話さない
- 食べた後は『ごちそうさま』
- 姿勢を正して食べる
- 食事中に人が嫌がる話をしない



## 今月の行事食

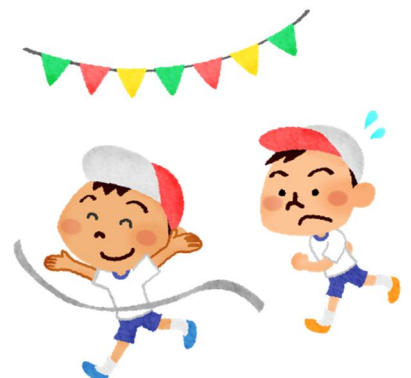
5月29日(金)

- カツカレーライス
- キャベツの香りづけ
- 甘夏みかん



運動会の前日なので、験を担いでカツ(勝つ)カレーにしました。給食室で応援の気持ちを込めて、おいしいヒレカツを作ります。この時期は気温が高くなるので、スタミナをつけて運動会に臨んでください。

※運動会当日の給食はありません。





# 5月献立表



2026年

江東区立水神小学校 栄養士 守田

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	高菜とひじきの チャーハン	野菜の甘酢づけ 春雨スープ	牛乳, ひじき 卵, 削り節, 鶏肉 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油, はるさめ	しょうが, ねぎ, たかな だいこん, にんじん, きゅうり, しいたけ, はくさい, こまつな	598 kcal 19.5
7 木	五目おこわ	ちくわの石垣あげ 千草あえ すまし汁	牛乳, 鶏肉, 油あげ ちくわ, 卵, 昆布, 削り節, 豆腐	米, もち米, 油, 砂糖, 小麦粉, ごま, ごま, ごま油	にんじん, たけのこ, しいたけ, もやし, キャベツ, ねぎ, こまつな	657 kcal 27.2
8 金	マーボー丼	ナムル フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, 削り節, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん, しいたけ, たけのこ, もやし こまつな, みかん, もも りんご	731 kcal 27.8
11 月	サフランライス キーマカレー	キャベツの香りづけ カルピスゼリー	牛乳, 豚肉, チーズ, レンズまめ, 寒天, ゼラチン, カルピス	米, バター, 油, じゃがいも, 小麦粉, ごま, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, セロリ, トマト キャベツ, きゅうり, レモン, みかん	662 kcal 23.1
12 火	ごはん	かじきの照り焼き 炒合菜 卵と玉ねぎのみそ汁	牛乳, かじき 豚肉, 削り節, 油あげ, 卵	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, はるさめ	しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, もやし, にら, たまねぎ, こまつな	663 kcal 28.7
13 水	ガーリックフランス	ポークシチュー 日向夏	牛乳, 豚肉	パン, マーガリン, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, 日向夏	592 kcal 20.9
14 木	ごはん	ヤムニョムチキン&ポテト じゃことコーンのナムル わかめスープ	牛乳, 鶏肉, じゃこ, 削り節, 豆腐, わかめ	米, 麦, でん粉, 小麦粉, じゃがいも, 油, 砂糖, ごま, ごま油	にんにく, こまつな, にんじん, キャベツ, コーン, ねぎ	702 kcal 27.5
15 金	焼きそば	野菜の甘酢づけ 中華風コーンスープ バナナ	牛乳, 豚肉, のり, 卵	油, めん, 砂糖, ごま油, じゃがいも, でん粉	にんじん, キャベツ, だいこん, きゅうり, しょうが, たまねぎ, コーン, パナナ	687 kcal 24.2
18 月	ごはん	さわらの西京焼き じゃがいものきんぴら 辛子しょうゆあえ	牛乳, さわら, 削り節, 大豆	米, 麦, 油, 砂糖, こんにゃく, じゃがいも, ごま	にんじん, ごぼう, はくさい, もやし, こまつな	677 kcal 28.3
19 火	ごはん	いかじゃがいものチリソース ゆで野菜 にらたまスープ	牛乳, いか, わかめ, 卵	米, 麦, 油, でん粉, じゃがいも, ごま油, 砂糖, ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, きゅうり, こまつな, もやし, にんじん, はくさい, にら	663 kcal 24.8
20 水	ビーンズチーズドッグ	クリームシチュー 甘夏みかん	牛乳, 大豆, チーズ, 豚肉	パン, 油, 砂糖, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, コーン, 甘夏みかん	655 kcal 28.0
21 木	ごはん のりのつくだに	肉じゃが 辛子しょうゆあえ	牛乳, のり, ひじき, 豚肉, 削り節, 大豆	米, 麦, 砂糖, 油, じゃがいも, こんにゃく	にんじん, たまねぎ, しいたけ, はくさい, もやし, こまつな	613 kcal 21.8
22 金	みそラーメン	じゃがいものあげ煮 あんじん豆腐	牛乳, 豚肉, 削り節, 寒天,	ごま油, めん ごま, 油, じゃがいも, 砂糖	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, もやし, にんじん, にら, コーン, みかん, りんご	591 kcal 22.5
25 月	ごはん	さけのてり焼き じゃがいものピリ辛煮 みそ汁	牛乳, さけ, 削り節, 油あげ, 豆腐	米, 麦, 砂糖, でん粉, ごま油, 油, こんにゃく, じゃがいも	しょうが, にんじん しめじ, えのきたけ, ねぎ	617 kcal 29.1
26 火	ごま塩ごはん	酢豚 青菜とコーンのスープ	牛乳, 豚肉 削り節, 卵	米, 麦, ごま, 油, じゃがいも, でん粉, 砂糖	しょうが, たけのこ, にんじん, ピーマン, たまねぎ, しいたけ, コーン, ねぎ, チンゲンサイ	676 kcal 25.2
27 水	しらすチーズトースト	いんげん豆入り野菜スープ ごまだれゆで野菜	牛乳, しらす, チーズ, 豚肉, いんげんまめ	パン, ごま, マヨネーズ, 油, じゃがいも, ごま油, 砂糖	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン	641 kcal 24.6
28 木	ごはん	豆腐の中華煮 こまつなとひじきのナムル	牛乳, 豚肉, 豆腐, ひじき	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん, しいたけ, はくさい, たけのこ, もやし, こまつな	679 kcal 27.1
29 金	カツカレーライス	キャベツの香りづけ 甘夏みかん	牛乳, 豚肉, 卵	米, 麦, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, パン粉, ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, レモン, 甘夏みかん	682 kcal 21.4

※牛乳は毎日つきます。  
 ※5月30日の運動会は給食はありません。